

## JISMONIY TARBIYA – PEDAGOGIKA

Sidikov Sanjarbek Davronbekovich

Qaraqalpaqstan Respublikasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17526602>

**Anotatsiya:** Mazkur tezisda jismoniy tarbiya – pedagogika va uning tamoillari haqida sóz etilgan.

**Kalit sózlar:** Jismoniy tarbiya, pedagogika, organizm, harakat.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funkstional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan. Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maonoga ega bo'lgan "jismoniy bilim (o'rgatish, tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash, mustahkamlash)" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik)" deb atalgan tushuncha yotadi. «Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z vujudini tarbiya" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Pestalostii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan.

Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi taolimotning asosiy g'oyasi tom maonodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi. P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko'nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emostiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit

yuzaga keldi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko'rsatishni yaxshilaydi. Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir-birini to'ldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir. Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979): - Maktab fizkulturas; - Moddiy boyliklar; - Ma'naviy boyliklar. Jismoniy madaniyat harakati – ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir. Jismoniy kamolot – bu

har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма. 3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культурѣ” ФиС. 1995г.
3. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
4. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.331 б., (Фан спортга)
5. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.